

# 护理 关怀

## 慢性阻塞性肺疾病 (COPD)

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是一种随着时间进展而逐步恶化的疾病，可导致呼吸困难。以下是有关COPD的一些信息：

- 吸烟是COPD的头号诱因。大多数COPD患者为吸烟者或者有吸烟史的患者。
- 哮喘、肺气肿和慢性支气管炎是COPD最常发的疾病。
- COPD常发生于年龄40岁以上人群。

针对COPD最常用的治疗方法有：

- 增加肺部通气量的药物可以减轻炎症并且/或者防止发生感染；
- 辅助氧气治疗；
- 肺康复（一个呼吸项目，包括锻炼或营养培训给养训练）；和
- 流感和肺炎疫苗。



该疾病不能通过药物治愈。但是采取以下措施能帮助您有效管理疾病：

- 切勿吸烟。若您在戒烟方面有困难，请与您的医生沟通。
- 按处方服用所有药物。
- 向朋友或亲属寻求帮助。
- 若您有抑郁或者焦虑现象，请找精神健康专家就诊。

### 经常与医生沟通

一定要把你感到适合你的护理措施告知您的家庭医生。本材料不会取代医师建议。这些信息均来自于第三方，在此列出仅供参考。同时，Easy Choice不保证任何医疗成果。您应该核对您的计划或联系成员客服，确认某服务是否包含在内。出现健康危机事件时，请拨打**911**或者联系您的私人医生。

来源：Centers for Disease Control and Prevention. *Leading Causes of Death.* [www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm](http://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm)

COPD Foundation. [www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

National Heart, Lung, and Blood Institute. *What Is COPD?*

[www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd)

## 如何识别和预防虐待老人



受虐待和忽视可能出现在我们有生之年的任何阶段。当我们变老时，由于逐渐脱离社会以及智力和体能的不断下降，便更容易遭受到虐待，虐待老人有很多种行为，包括：

- **身体虐待** – 由某些人对受害人造成身体疼痛或者伤害
- **精神虐待** – 口头攻击、骚扰、威胁受害人实施人身伤害或监禁

- **监禁** – 出于非医学原因被隔离或限制行动
- **忽视** – 由于看护人员失误，未能提供生活必需品，如食物、衣物、医疗护理和/或居所
- **经济剥削** – 滥用资金或者拒绝为受害人提供经济来源

这里提供一些方法以防止老人受到虐待：

- 关注自身健康，做好预防保健护理并考虑接受对慢性健康问题的诊疗。
- 保持身心活力。
- 拟定生前遗嘱并事先选择医疗保险代理人，起草委托书。
- 保证您、您的私人医生和看护者之间沟通的开放性。

可以通过以下各种方式报告虐待老人事件：

- 如果出现直接的和/或危及生命的危险，请拨打 **911**。
- 向成人保护服务中心报告虐待事件。
- 电话联系或者当面联系您的私人医生寻求帮助。

来源：Administration on Aging. What is Elder Abuse?  
[http://aoa.acl.gov/aoa\\_programs/Elder\\_Rights/EA\\_Prevention/whatIsEA.aspx](http://aoa.acl.gov/aoa_programs/Elder_Rights/EA_Prevention/whatIsEA.aspx)



# CommUnity 援助專線

CAL 編號                      視頻轉播  
1-866-775-2192              1-855-628-7552

我們提供各種公益服務，包括提供食品、房租、水電費等方面的幫助。



## 长期护理改进计划

慢性疾病医护改进计划（CCIP）是医疗保险和医疗补助服务中心（CMS）全国万心活动倡议的一部分。

### CCIP的目的是：

- 提高药物依从性，改善成员心血管健康情况并促进成员更加健康。
- 减少心脏病发作、中风或死亡等心血管疾病相关事件的发生数量。

### CCIP关注于：

- 高危人群在适当情况下服用阿司匹林。
- 控制血压
- 高胆固醇的有效治疗
- 降低吸烟率
- 降低钠的摄入量
- 降低人工反式脂肪的消耗

我们将为参加疾病管理项目的成员提供培训、管理工具和资金，用以促使他们实现长期护理的改进计划的目标。

## 通过网络或电话了解最新的药物保险信息

希望了解我们提供的药物保险覆盖情况的最新信息？登录我们的网站，查询最新的处方集信息。您还可以：

- 了解我们最近新增加的药物；和
- 查询药物需求或药物报销限度变化。

请注意，许多药物通用版本已在最近根据药物处方取代了这些药品相应的著名品牌药物。可在如下网址获得适用于您的特定处方：[www.easychoicehealthplan.com](http://www.easychoicehealthplan.com)，点击“搜索药物处方”下一页点击“药品处方集检索工具”链接到您的计划。将把您带到药物检索页面。根据您的要求进行操作。您也可以通过拨打您成员ID证背后的号码联系我们。





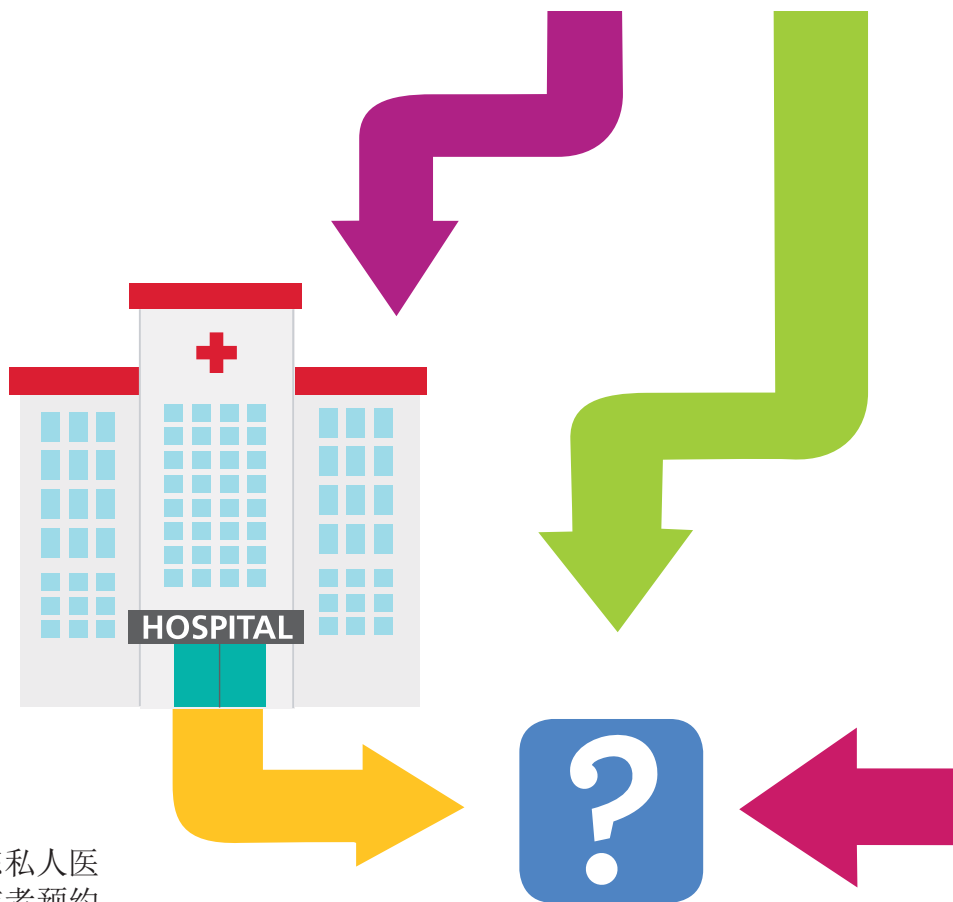
## 应该在何处获得护理？

紧急医疗情况随时都可能发生。如果您感觉自己正处在紧急情况中，请到最近的急救室（ER）或者拨打911。如果您感觉自己并未处在紧急情况中，您应该联系您的初级保健医生讨论应该采取的措施。您的医生会帮您决定下一步应该做什么。

- 请牢记，如果您感到不舒服，不要等到最后一分钟才确定需要您的医生提供帮助还是自己会好转，这非常重要。
- 如果您感到不舒服或者感觉很糟糕，有时候您的医生可能会在一天内即可接诊。请拨打您私人医生的办公室电话并要求紧急诊疗或者预约当天的诊治。
- 请牢记，除非您处在紧急医疗状况的情况下，让您的家庭医生诊治比去急救室诊治强，这非常重要。您的私人医生对您的身体状况，包括用药状况有一个完整的了解，并能提供更好的照顾。

### 防止去急救室的小窍门：

- 为常规保健制定时间表，并由家庭医生陪同前往。这些常规保健可以帮助您和您的家庭医生追踪各种检查、血液化验和检验的最新进展。
- 如果您有健康问题并需要在家做一些检查（比如血压或者血糖监测），一定要理解要检查的指标以及如何进行检查。每日记录检查结果，并提供给家庭医生。



- 如果您觉得身体某些部位不对劲，立即致电您的家庭医生并告知您的感觉。
- 管理用药您需要了解您的用药方案，药物的作用，如何服用这些药物以及它们的副作用。如果您很难买到某种药物或者难以记住要服药，请告诉您的家庭医生。
- 对您的医疗保健服务提问。要敢于向您的家庭医生或者护士提问有关医疗保健的问题，并向他们复述所听到的内容，确保您已经完全理解。

如果您有问题或者您要去急诊而不是去急救室，您也可以致电Easy Choice护士热线。

来源：AgingCare.com. ER, Urgent Care, or Primary Care: Which Should You Choose?  
[www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm](http://www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm)  
AHC Health Enews. 10 Signs You Should Definitely Go to the Emergency Room.  
[www.ahchealthenews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/](http://www.ahchealthenews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/)



## 急救小常识问答

什么时候应该去急救室？找出下列问题中你认为正确的答案，看看最后得了多少分。

1. 膝盖扭伤 ..... 去 不去
2. 重要药品用完了 ..... 去 不去
3. 手臂骨折 ..... 去 不去
4. 胸痛 ..... 去 不去
5. 突然感觉疲惫并且不想说话 ..... 去 不去
6. 咽喉痛 ..... 去 不去
7. 撞击到头部导致暂时性意识丧失 ..... 去 不去
8. 季节性过敏 ..... 去 不去

可在本页下部找到问题的答案。

## 隐私政策通知

法律要求我们必须对您的健康信息保密。我们的治疗隐私权告知书中陈述了将会如何使用这些数据。还告诉您如何使用您的权利：

- 访问您的健康信息
- 管理您的健康信息

您可以在如下网址获得我们的治疗隐私权告知书[www.easychoicehealthplan.com](http://www.easychoicehealthplan.com)。您也可以向我们索取副本。联系我们时请提供您的会员ID卡后的信息。

若我们变更了隐私政策，我们将在网站上粘贴新的公告。当有法律要求时，我们还将向您发送变更公告的邮件。

### 急救小常识问答答案：

1. 不去\*
2. 不去\*，当药物用完时需要访问您的家庭医生。
3. 去
4. 去，可能是心脏病发作。
5. 去，可能是中风。
6. 不去\*
7. 去，可能是更严重的情况。
8. 不去\*

\*需要联系您的家庭医生或者拨打护士热线，或者去急诊室，而不是去急救室。

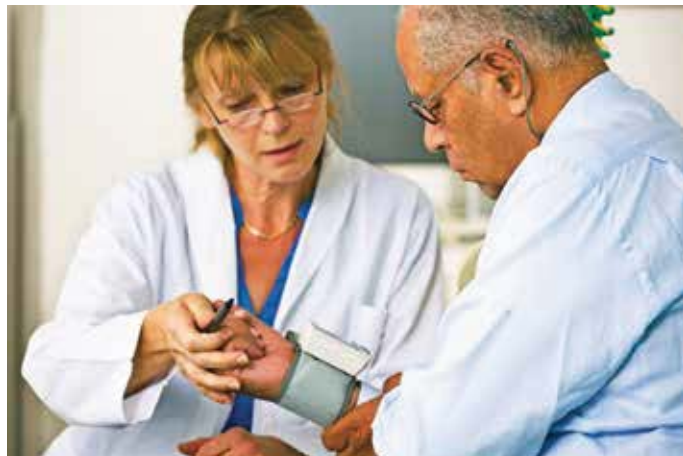
## 诊疗和预防之间的协调

您的初级护理医师（PCP）是您的健康护理的“守门员”请将您的医疗信息提供给PCP以便他/她依照您的医疗状况进行协调，这非常重要。诊疗协调是基本的护理操作，涉及到慎重组织患者护理活动以及与所有的参与者共享信息，以实现更安全、更有效的治疗。协调诊疗和预防齐头并进，可提高您的生存质量。预防保健包括：

- 定期访问您的家庭医生
- 筛查疾病或健康问题
- 免疫接种

预防在健康问题的发生和发展中同样起着重要作用。预防筛查可能会包括：

- 血压检查
- 身高、体重、体脂测量（BMI）
- 血液检验
- 骨质密度测量
- 抑郁症检查



- 视力和听力检查
- 适用于您的年龄、性别和风险因素的癌症筛查

通过检查上述指标，您可以防止或者发现早期高血压、糖尿病、高血脂或者其他疾病。您的 PCP 将在必要时与其他医疗护理提供人（即专科医生）合作，以便提供给您所需的诊疗。

来源：Agency for Healthcare Research and Quality. Care Coordination.  
[www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html](http://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html)



### 推荐给朋友

若我们对您有帮助，那么您可能认识其它符合 Medicare 的人，他们可能从我们的服务中获益。如果是这样的话，请让他们拨打 1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929) 周一到周五, 早8点到晚 8 点给我们来电，讨论在制定他们的 医疗计划时所需的事项。

## 关注心理健康治疗

心理健康治疗可帮助您缓解悲伤的情绪并纠正不合理的想法。而且它能做的不止这些。

如果您的医生为您开具了某种药物，如有需要请按规定服用，这将促进恢复并将帮助您享受更积极、有乐趣的生活。

此外，服用心理健康治疗药物也将帮您保障身体健康。如果忽视了对精神健康的治疗，则将导致身体疾病或者使疾病恶化。例如，抑郁症增加了患心脏病、糖尿病和阿兹海默综合症以及引发中风的风险。

您只要记住，在服药时药物一定是对您有帮助的。通常情况下，您需要长期使用心理健康药物，即使您已经感觉好点了。如果过早停止用药，这些症状将有可能重新出现。

### 用药安全

以下一些简单的药物可以帮您将用药获益最大化，同时将风险最小化：

- **与您的家庭医生交流信息。** 将您正在服用的任何处方药、非处方药、维生素或者草本补剂告知您的家庭医生。告知医生您在以往用药时发生过的任何不良反应。
- **与医师讨论潜在的副作用** 比如，你正在服用抗抑郁药物，那么可能发生的副作用



包括头痛、恶心、睡眠障碍以及感到紧张不安。请提前咨询您的家庭医生应如何处理这些常见问题。如果您感觉到严重的、麻烦的或者长时间持续的副反应，请致电您的家庭医生。

- **正确用药。** 服药间隔时间是多长？在饭点服用有没有关系？如果你不确定，请咨询您的家庭医生或者药剂师。
- **不要忘记服药。** 将服药与某个在这个时间段每天都要做的事情联系起来，比如说去睡觉。将药物放置在你能看到的地方。

- **定期看医生。** 按照医生建议的频次安排医生问诊。您的家庭医生将监测某种药物对您起效的程度。再未与您的家庭医师商量之前，请不要停药。

最后，要充满希望，也要现实一点。有些心理健康药物需要4-6周起效，不要指望能在一夜之间感到缓解。从长远来看，只要有耐心就会获得长期的回报。

来源：National Institute of Mental Health. Mental Health Medications. [www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml)  
National Institute on Aging. 安全用药 [www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html](http://www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html)



P.O. Box 6025  
Cypress, CA 90630

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
WELL CARE  
HEALTH PLAN

## 健康和保健或预防信息。

Easy Choice Health Plan (HMO), 是一家WellCare公司，是一个签有Medicare合同的Medicare Advantage组织。参加Easy Choice (HMO)要求续约合同。

该信息不包含所有益处。联系本计划获取更多信息。限值、共同支付和局限标准可能适用。受益、额外优惠和/或共同支付/共负保险条款可能在每年的1月1日发生变动。处方集、药房网络和/或供应商网络可能随时发生变更。必要时将通知您。轻松选择使用处方药。详情请联系Easy Choice。

10866MF

Easy Choice Health Plan, Inc., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-999-3945 (TTY: 1-800-735-2929).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-999-3945 (TTY: 1-800-735-2929).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-866-999-3945 (TTY: 1-800-735-2929)。